

一行禅师 著

当今世上最有影响力的僧人

佛学入门



原名《故道白云》

佛陀传

全世界影响力最大的佛陀传记



河南文艺出版社

014031961

B949. 935. 1
08

原名《故道白云》

佛陀传

全世界影响力最大的佛陀传记

一行禅师 著

何蕙仪 译



河南文艺出版社

B949.935.



北航

C1719979

08

图书在版编目 (CIP) 数据

佛陀传 : 全世界影响力最大的佛陀传记 / 一行禅师

著 ; 何蕙仪译 . -- 郑州 : 河南文艺出版社 , 2014.3

ISBN 978-7-80765-913-6

I . ①佛… II . ①—… ②何… III . ①释迦牟尼 (约前 565 ~ 前 485) — 传记 — 通俗读物 IV .

① B949.935.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 227274 号

Copyright © 1991 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc. Illustrations copyright©1991 by Nguyen Thi Hop Cover Design copyright©2012 by Anne Nguyen

中文版权©2014上海读客图书有限公司

经授权,上海读客图书有限公司拥有本书的中文(简体)版权

中文简体字版由Unified Buddhist Church, Inc.授权独家出版发行

图字: 16-2013-196号

著 者 一行禅师
译 者 何蕙仪
责任编辑 谭玉先
校版编辑 王井起
特约编辑 读客赵晨凤 读客王唯径
策 划 读客图书
版 权 读客图书
封面设计 读客图书 021-33608311
出版发行 河南文艺出版社
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本 710mm x1000mm 1/16
印 张 25.5
字 数 360 千
版 次 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷
定 价 48.00 元

如有印刷、装订质量问题,请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

作者序 佛教在人间

很高兴拙作被翻译成中文，这正好让我有机会回馈中国历代的佛教祖师。

我十六岁受戒为沙弥。第一本我用的佛教经典，是用中国古文写的。学佛的最初十年，我所用的全都是中国古文经典，以及当代大师为参究这些经典而写的语体文注疏。这之后，我才接触到藏文、巴利文及源自西藏的佛典。但我从没忘怀中国祖师的恩德，自学佛以来，我一直受着此智慧之源的恩泽。现在以中文版本出版拙作，就是希望聊表感恩之怀。

自学僧时代，我已被人间佛教这个理念推动着。我当时已深信佛教在生活中的落实，是可以使社会朝着更平等、自由和慈悲的方向改进的。全赖这个信念，我才不至于被当时一些佛教的败坏风气所影响，而丧失意志。我告诉自己：你一定要尽力把佛法与修行适当地运用于现代生活之中，要使佛法与现代的科学、民主、人道、环保和社会公平并肩同步。

早在1952年，我已写了一本名为《家庭日用佛法》（Buddhism applied in family life）的书。几年后，又写了另一本书，名为《日常生活佛法》（Buddhism applied in our everyday life）。自此之后，我帮助设立佛教学校、大学、佛教青年社工服务学校和佛教杂志等，以期佛法可以在日常生活中实习。

我初期所学所修的佛法，是在某些程度上受藏密影响的禅和净土。在成长的过程中，身为一个行者，我目睹自己的国家陷于战祸、暴力、

贫困和社会上的不平之中。我发觉当时所学的禅和净土法门，都不能直接解决我周围以及自心之内的痛苦。我深入钻研佛理，尤其四圣谛和八正道，以期能找到直接解决当时苦难的答案。后来幸得“安般”“念处”和“释中禅室”等经典的启示，使我重拾佛陀教化中“现法乐住”的义理，因而使我一直期待着的“人间佛教”，得以复现。没有亲身接触和透彻理解“苦谛”，是很难得见脱离痛苦的“道谛”的。了解痛苦之性质后，才可以用适当的行动和修行来把痛苦转化过来，使身心康复，这就是“灭谛”。正法的一个特征，就是需要现身受证。佛陀曾重复确定，正法是在当下一刻生效的。你一开始修行，转化和康复的过程便已实时开始。

过去二十年，我主要在北美洲和欧洲的三十多个国家提供专念禅修的静修营。在这段静修的时间里，参加者会被指导如何修行以回复身心的安详与平稳，以及如何确认和接纳苦痛，然后深入了解苦痛的性质，来把它转化。修习坐禅、行禅、专注呼吸、专注俯伏、全面松弛等，都是为了达到以上的目的。经过这些修习之后，很多参加者都能够把内心的矛盾和冲突消解，因而与家庭亲属重新沟通。慈心的聆听与关怀的爱语，都是其中的基本修习。但这些修习的锻炼，是必须要靠专念、集中和去深入了解的精神所支持，才可以发挥效用。

我希望我全部的英文拙作，都能被翻译成中文版本而流通。我也当然会很高兴与我的朋友一起多些到中国探访，为大家提供静修营，以及保持与中国佛教大德的对话。我们要一起革新佛教，以使佛法成为一股新动力，为现今人类解决每天在生活上遇到的困惑。

一行禅师

译者序 你可与佛陀近距离接触

最初净因法师给我介绍本书时，我还以为这不过又是另一本关于佛陀事迹的书，与我所看过的不少佛陀传记类书籍，大同小异。但开始阅读后，我便发觉自己爱不释手，一下子走进了两千五百多年前，以印度东北为背景的佛陀时代了。

本书直接取材自二十四本巴利文、梵文以及中文的佛典。作者把佛陀一生的主要事迹和言教，透过佛陀八十年不平凡的经历，从一个看牛童缚悉底与佛陀的一段因缘，一一引述出来。从一个读者的角度而言，如果说佛陀事迹与言教的陈述是牡丹，那这本书对于佛陀人性一面的反映，便成了我眼中的绿叶，而且绿得更鲜艳夺目。许多人心目中的佛陀，不仅是佛教的创始人，而且更是一个高不可攀的圣者。但本书通过对佛陀年轻时代的情怀，以至老年时期健康状况的描述，把这位圣者与我们每一个人的距离拉近了一大截。或许，从了解佛陀人性的一面，我们会同时更了解自己佛性的潜能。这就是我觉得绿叶可爱之处！

作为一个读者、译者和学佛者，这本书带给我多方面的享受和启发。除了多谢净因法师给我经历这个旅程的机会，更要多谢法师帮助翻译书中所有的人名、地名和一些巴利文的名词。

译者希望以此中文版本，能与大家分享重步佛陀“故道”细看“白云”的感受。

何蕙仪

目 录

作者序 佛教在人间 / I

译者序 你可与佛陀近距离接触 / III

上 篇

1. 牧童跟随佛陀，踏上修行之路 / 3
2. 佛陀讲《看顾水牛经》 / 10
3. 当牧童初次遇上佛陀 / 16
4. 受伤的天鹅 / 21
5. 饿晕后，佛陀放弃了苦行 / 27
6. 当年佛陀出生时…… / 31
7. 少年时的佛陀 / 37
8. 遇见未来的妻子——耶输陀罗 / 42
9. 佛陀结婚了 / 46
10. 生、老、病、死，一生都要面对 / 50
11. 佛陀有了自己的儿子 / 54

12. 为了寻找大道，只能不告而别 / 58
13. 开始独自修行 / 62
14. 生命无常，疾病、死亡总让人措手不及、追悔莫及 / 69
15. 放弃苦修，放弃避世，回归自己 / 72
16. 那一晚，耶输陀罗睡着了吗？ / 79
17. 佛陀彻底开悟了 / 82
18. 苦痛消失了，一切都不同了 / 85
19. 对橘子的专注，是一种修行 / 89
20. 你和我，或许曾存在于一个生命体之中 / 95
21. 不同的人，需要不同的法门 / 99
22. 初转法轮 / 103
23. 痛苦，是因为在用错误的方式生活 / 107
24. 皈依佛，皈依法，皈依僧 / 112
25. 回归当下这一刻，你才会觉醒 / 115
26. 万法因缘生，万法因缘灭 / 117
27. 世法燃烧 / 122
28. 佛陀僧团 / 126
29. 十大弟子：舍利弗、目犍连…… / 129

中篇

30. 五戒：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒 / 135
31. 我会在春天回去 / 142
32. 谣言，迟早会自动止息 / 148
33. 唯一不会褪灭的美，是慈悲与解脱 / 151
34. 重聚：佛陀回家了 / 155
35. 佛陀说教四圣谛：苦、集、灭、道 / 160
36. 有了解和爱，一切都能成就 / 164
37. “我的家庭是众生，我的家乡是大地，
我的身份是僧人。” / 168
38. 不同的阶级，皆可加入僧团 / 173
39. “佛陀”，是觉悟者的意思 / 178
40. 以黄金铺满地 / 181
41. 爱里生苦 / 184
42. 慈悲之爱，是没有执著与分别心 / 187
43. 每个人的眼泪都是咸的 / 192
44. 父王安详离世 / 197

45. 女子也可受戒出家 / 202
46. 僧团分裂了 / 205
47. 导致平和、喜悦和解脱，才是正法 / 210
48. 制定七灭诤，调停内部纠纷 / 215
49. 向大地学习，向水学习 / 216
50. 因为僧众们不停地犯错，才有了戒律 / 223
51. 放开心怀，保护所有众生 / 227
52. 功德田 / 234
53. 终止内心的暴力 / 240
54. 佛陀遭到诬陷 / 247
55. 每个人都有觉醒的潜能 / 250

下篇

- 56. 观呼吸 / 259
- 57. 木筏不是彼岸 / 265
- 58. 一把珍贵的泥土 / 271
- 59. 听到讥讽、批评，不愤怒；听到称赞、欣赏，不享受 / 275
- 60. 一个人牵挂越多，痛苦就越多 / 278
- 61. 狮子吼 / 282
- 62. 舍利弗之吼 / 286
- 63. 过着虚伪的生活，是由内而外的腐烂 / 291
- 64. 生死轮转，不要害怕 / 295
- 65. 空的碗里，满是空气 / 300
- 66. 生、老、病、死，犹如四座山 / 307
- 67. 佛法如大海 / 311
- 68. 三法印，三解脱门 / 314
- 69. 佛陀死后会到哪里去？ / 318
- 70. 超越这世间的生死 / 322
- 71. 僧团彻底分裂了…… / 331

72. 默默反抗 / 336
73. 有人要暗杀佛陀 / 341
74. 三百多名离开的比丘，又回来了 / 345
75. 真正的快乐，来源于自在与自由 / 351
76. 佛陀也会变老 / 357
77. 生死如幻象，不要停下脚步 / 366
78. 过去、现在、未来，没有人可以超越佛陀的智慧 / 370
79. 别再依赖他人和他物 / 377
80. 佛陀入灭 / 383
81. 故道白云——佛陀见过的白云，仍在天空；
佛陀走过的路，仍在我们的脚下 / 386



上篇



牧童跟随佛陀，踏上修行之路

翠竹影下，年轻的比丘缚悉底趺坐，全神专注于呼吸，不知不觉，一个多小时过去了。其他四百多位习禅者和缚悉底一样，在伟大导师乔达摩的指导下，在竹林中或茅棚里各自习禅，人人都亲切地呼唤他们的导师为“佛陀”。

这片竹林，方圆四十亩。七年前，波斯匿王将之赠送给佛陀和他的僧团，从此被称为竹林精舍。从王舍城向北行，只需三十分钟便可到达这里。寺院四围种满了来自摩揭陀国的不同品种的翠竹，环境十分清静幽雅。

揉揉眼睛，缚悉底展颜微笑，当他慢慢地放开腿来，双脚仍是酸麻麻的。今年二十一岁的他，刚在三天前受了比丘戒。戒仪由佛陀的十大弟子之一的舍利弗主持。受戒的仪式当中，缚悉底一头咖啡色的头发被全部剃掉。缚悉底十分庆幸自己可以成为佛陀僧团的一分子。很多比丘都是来自贵族阶层，就像佛陀的弟弟难陀尊者、提婆达多、阿那律和阿难陀等。无须别人正式介绍，缚悉底从远处已经可以辨认出他们来。虽

然他们的衲衣破旧褪色，但他们的气质仍十分高雅。

“大概还要过一段日子，我才可以和这些贵族背景的比丘们结交吧。”缚悉底想。

奇怪的是，虽然佛陀也是王者之子，缚悉底却一点也不觉得与他有隔膜。缚悉底属于所谓的“不可接触者”，因他出生自最底层、最贫贱的阶级。这是当时印度阶级体制所导致的歧视。十年以来，他都是以放水牛为生。但这两星期，他可以和其他来自不同背景的出家人一起修行。每个人都对他很好，给他和蔼的笑容和深深的鞠躬。可是他仍觉得很不自在。他相信大概要几年时间，他才可以全面适应和感到舒泰。

忽然，他从心底里涌出了欢颜，因他这一刻想起佛陀的十八岁的儿子罗睺罗。从十岁开始，罗睺罗已是僧团里的一个沙弥。在这短短的两星期中，他们两人已成了最要好的朋友。虽然罗睺罗仍未成为正式比丘，但却是他教缚悉底怎样随着呼吸坐禅的。虽然罗睺罗未受比丘戒，但他对佛陀的教导已有很深的认识。只要等到满二十岁，他便可以受具足戒，成为正式比丘。

缚悉底回想起两星期前，佛陀来到伽耶附近的小村落优楼频螺，邀请他出家的情形。当佛陀来到他的家里时，缚悉底正和他的弟弟卢培克在外面放水牛，家中只剩下两个妹妹，十六岁的芭娜和十二岁的媿摩。芭娜一望便认出来访者是佛陀。正当她想赶快跑去找缚悉底回来的时候，佛陀告诉她没有必要。他打算和随行的比丘们及罗睺罗一起往河边找她的哥哥。他们找到缚悉底和卢培克时，已将近黄昏了。这兄弟俩正在尼连禅河中替九只水牛洗涤。两个小伙子一见到佛陀，便立刻跑到岸上来，把双手合成莲苞状，然后深深地鞠躬，礼敬佛陀。

“你们长大了很多啊！”佛陀对他俩热情地笑着说。缚悉底并没有回答。看到佛陀那祥和的面孔，亲切又毫不吝啬的笑容，闪耀诱人的目光，缚悉底已被感动得热泪盈眶，不知说什么才好。佛陀穿着一件用很多碎布缝合成田状图案的衲衣。他依然是赤足而行，就像十年前在离这里不远的地方初次遇上缚悉底时一样。那段日子里，他们曾在河畔和菩提树荫下度过了很多时光。



十年前，佛陀初次遇上缚悉底。那段日子里，他们曾在河畔和菩提树荫下度过了很多时光，缚悉底更见证了佛陀觉悟的那一刻。